

EPIDEMIE DE CORONAVIRUS (COVID-19)

Mise à Jour du 16 Mars 2020

Le monde est atteint par une épidémie qui touche déjà la France. Voici quelques points essentiels à retenir :

- Le virus se transmet essentiellement par les gouttelettes issues du système respiratoire (toux, éternuements) ou par les mains et objets souillés.
- Les portes d'entrée sont le nez, la bouche et les yeux. Si les gouttelettes ou les mains souillées sont portées à leur niveau, la contamination peut se produire, d'où les règles de prévention suivantes :
- Tousser ou éternuer dans sa manche
- Rester le plus possible à distance (1 à 1,5m) des autres personnes et éviter les contacts (poignées de mains, bise, ...)
- Se laver les mains fréquemment. Rien de tel que l'eau et le savon (c'est radical). **La destruction du virus se fait par effet tensio-actif. tous les savons ont cet effet.**
- Utiliser des gels hydroalcooliques si pas d'accès à un lavabo.
- Ne pas se toucher le visage (sauf si mains lavées juste avant).
- **Les masques chirurgicaux ont une efficacité limitée, mais, si disponibles, on peut les mettre pour faire ses courses. Les conseils ci-dessus sont à privilégier.**
- L'épidémie se développant, la procédure d'appels est modifiée comme suit :
- L'appel au 15 doit être réservé aux formes graves (difficultés respiratoires). Il faut éviter d'engorger les centres 15 pour le bénéfice de tous.
- Pour les formes modérées (simple fièvre et toux) consulter son médecin traitant par téléphone ou à défaut, utiliser le service de téléconsultation disponible à partir du site de la mutuelle. Appeler le 15 uniquement si indisponibilité des moyens cités.
- **Les malades ne sont plus systématiquement testés.**
- Les masques chirurgicaux ne sont utiles que lorsqu'ils sont portés par la personne contaminante. Peu utiles pour se protéger soi-même.

Pour aller plus loin, voici 3 sites à consulter régulièrement :

- Le site du gouvernement pour suivre la situation en France : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- Le site de l'OMS avec une courte vidéo (anglais sous-titré en français) sur les mesures individuelles de prévention : <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- L'Institut Pasteur, avec une remarquable vidéo en bas de page du Pr Fontanet (32 minutes en anglais sous-titrée en français) qui vous dit tout sur ce qu'on sait du Coronavirus: <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/coronavirus-wuhan>
- **Pour ceux qui veulent suivre l'évolution de la pandémie au jour le jour (en anglais) :** <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- **et enfin pour ceux qui veulent comprendre la modélisation de la pandémie et le rationnel d'un confinement (en anglais avec traduction partielle française en bas de page) :** <https://medium.com/@tomaspuero/coronavirus-act-today-or-people-will-die-f4d3d9cd99ca>

Dr Wilfredo Ferré.